

臺北市雙園國民小學111年10月 學校午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 |
|-------|----|------|--------------------------------|--------------------------|--------|--------------------|-------|-------|-----|----------|-----|-----|-----|
| 10/3 | 一 | 芝麻飯 | 年糕雞 雞肉 洋蔥 杏鮑菇 年糕 | 蒜香竹筍 竹筍 豆干 木耳 胡蘿蔔 | 有機空心菜 | 匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇 | 4.8 | 2.5 | 1.9 | 1.0 | 1.0 | | 626 |
| 10/4 | 二 | 有機白飯 | 避風塘魚丁 水鯊魚 馬鈴薯 大蒜 青蔥 紅甜椒 | 魚丸燴絲瓜 絲瓜 木耳 胡蘿蔔 魚丸 | 有機小松菜 | 地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓 | 5.3 | 2.5 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | | 696 |
| 10/5 | 三 | 小米飯 | 黑胡椒雞丁 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 紅甜椒 | 蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻 | 青江菜 | 玉米蛋花湯 雞蛋 玉米 | 5.2 | 3.0 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | | 667 |
| 10/6 | 四 | 五穀飯 | 咖哩肉丁 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯 | 油片高麗菜 高麗菜 油片 絲 木耳 胡蘿蔔 | 有機荷葉白菜 | 味噌豆腐湯 冬瓜 薑絲 | 4.8 | 2.3 | 1.8 | 1.0 | | 0.8 | 673 |
| 10/7 | 五 | 胚芽飯 | 蔥爆肉片 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 黃豆芽 青蔥 | 玉米洋蔥炒蛋 雞蛋 玉米 洋蔥 豆薯 | 大陸妹 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 | 4.7 | 2.8 | 1.7 | 1.0 | 1.0 | | 631 |
| 10/11 | 二 | 有機白飯 | 麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑 | 香菇蒸蛋 雞蛋 香菇 | 有機黑葉白菜 | 鮮蔬豆腐湯 豆腐 大白菜 洋蔥 | 4.8 | 2.9 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | | 633 |
| 10/12 | 三 | 糙米飯 | 瓜仔肉 豬肉 豆薯 絞醬瓜 紅蔥頭 豆干 | 鐵板油豆腐 油豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 | 油菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 | 4.5 | 3.1 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | | 628 |
| 10/13 | 四 | 特餐 | 上海菜飯 豬肉 洋蔥 油菜 香菇 胡蘿蔔 青蔥 | 香酥雞腿 雞腿 | 有機山菠菜 | 玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米 | 4.8 | 2.1 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | | 637 |
| 10/14 | 五 | 香鬆飯 | 黑干滷肉 豬肉 黑豆干 白蘿蔔 | 大黃瓜炒黑輪 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 黑輪 | 莧菜 | 味噌海芽湯 乾海芽 洋蔥 | 4.7 | 2.5 | 1.7 | 1.0 | 1.0 | | 614 |
| 10/17 | 一 | 麥片飯 | 宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥 | 匏瓜炒蛋 匏瓜 雞蛋 木耳 胡蘿蔔 | 有機小白菜 | 冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸 | 4.5 | 2.8 | 1.8 | 1.0 | | 0.8 | 679 |
| 10/18 | 二 | 有機白飯 | 黑胡椒豬柳 豬肉 洋蔥 白蘿蔔 黃甜椒 綠豆芽 | 培根炒高麗菜 高麗菜 培根 豆干 胡蘿蔔 | 有機味美菜 | 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | | 602 |
| 10/19 | 三 | 地瓜飯 | 紅燒魚丁 水鯊魚 豆腐 洋蔥 青蔥 | 炒三絲 豆干 絲 海帶絲 胡蘿蔔 大蒜 | 額白菜 | 黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 | 4.6 | 3.2 | 1.7 | 2.0 | 1.0 | | 691 |
| 10/20 | 四 | 燕麥飯 | 鹹水雞 雞肉 洋蔥 甜不辣 豬血糕 青蔥 | 白菜滷 大白菜 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 雞蛋 | 有機空心菜 | 綠豆西米露 綠豆 西米露 | 5.6 | 2.2 | 1.6 | 1.0 | 1.0 | | 658 |
| 10/21 | 五 | 五穀飯 | 壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青蔥 | 老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥 | 青江菜 | 南瓜濃湯 南瓜 洋蔥 | 4.8 | 3.0 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 641 |
| 10/24 | 一 | 香鬆飯 | 馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 | 花椰百頁 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 百頁豆腐 | 有機味美菜 | 番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 | 4.8 | 2.0 | 1.9 | 1.0 | 1.0 | | 599 |
| 10/25 | 二 | 特餐 | 米粉湯 米粉 白蘿蔔 香菇 紅蔥頭 肉絲 高麗菜 蝦皮 | 蜜汁雞翅 雞翅 | 有機荷葉白菜 | 芋泥包 | 6.5 | 2.1 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 711 |
| 10/26 | 三 | 小米飯 | 醬爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 洋蔥 青蔥 | 客家竹筍 竹筍 豆干 胡蘿蔔 木耳 | 大陸妹 | 黃芽海結湯 黃豆芽 海帶結 | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | | 602 |
| 10/27 | 四 | 地瓜飯 | 香酥魚排 鮭魚排 | 玉米總匯 玉米 豆干 木耳 胡蘿蔔 絞肉 | 有機青松菜 | 匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪 | 4.8 | 2.6 | 1.5 | 2.0 | 1.0 | | 667 |
| 10/28 | 五 | 胚芽飯 | 味噌豬肉丁 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 豬血糕 | 韓式冬粉 高麗菜 冬粉 黃豆芽 乾海芽 | 油菜 | 蔬菜湯 小白菜 高麗菜 洋蔥 | 5.7 | 2 | 1.9 | 1.0 | 1.0 | | 662 |
| 10/31 | 一 | 小米飯 | 照燒雞肉 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 杏鮑菇 | 香鬆蒸蛋 雞蛋 香鬆 | 有機油江菜 | 味噌洋蔥湯 洋蔥 高麗菜 | 4.5 | 3 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 620 |

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。

| 111學年度第1學期10月各年級用餐日數及金額 單價50元 | | |
|-------------------------------|---|--------|
| 一年級二年級 | 4、11、18、25 | 4 200 |
| 三年級 | 3、4、6、11、13、17、18、20、24、25、27、31 | 12 600 |
| 四年級 | 3、4、6、11、13、17、18、20、24、25、27、31 | 12 600 |
| 五年級 | 3、4、6、7、11、13、14、17、18、20、24、25、27、28、31 | 15 750 |
| 六年級 | 3、4、6、7、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28、31 | 16 800 |
| 特教班 | 3、4、6、7、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28、31 | 16 800 |
| 8-9月課輔班 | | |
| 星期一 | 3、17、24、31 | 4 200 |
| 星期三 | 5、12、19、26 | 4 200 |
| 星期四 | 6、13、20、27 | 4 200 |
| 星期五 | 7、14、21、28 | 4 200 |